



LIGUE RÉGIONALE OCCITANIE PYRÉNÉES - MÉDITERRANÉE D'HALTÉROPHILIE – MUSCULATION

Règlement Sportif de ligue 2025-2026

Le règlement sportif régional, complément du règlement sportif national, complète et précise les compétitions régionales. Son but est de permettre un brassage important avec des déplacements moindres.

Une vérification de licences sera effectuée pour la présence des entraîneurs en salle d'échauffement ou de compétition (obligation fédérale)

Une limite d'encadrants par nombres d'athlètes à l'échauffement par plateau doit être respectée :

1 athlète => 2 entraîneurs

2 athlètes => 2 entraîneurs

3 athlètes => 2 entraîneurs

4 athlètes => 3 entraîneurs

5 athlètes et + => 3 entraîneurs

1. COMPÉTITIONS INDIVIDUELLES RÉGIONALES

Les challenges avenir sont des compétitions départementales et/ou inter départementales destinées à promouvoir le recrutement dans les départements.

Deux types de compétitions régionales individuelles :

Les challenges avenir U10-U13-U15-U17-U20 sont des compétitions de brassage qui s'adressent aux U10, U13 ainsi qu'aux U15, U17 et U20 de débutants à régionaux. Ces compétitions sont réalisées dans chaque province avec :

- 13H à 14H pesée de tous les athlètes,
- 14H30 compétition

Les challenges avenir SEN s'adressent aux Séniors de débutants à régionaux. Ces compétitions sont réalisées avec :

- 13H à 14H pesée
- 14H30 compétition

En fonction des conditions locales ces deux types de compétition peuvent être regroupées.

L'arbitrage de ces compétitions peut être unique et deux arbitres sont présents un homme et une femme pour les pesées.

Le club accueillant doit fournir au moins un à deux arbitres.

Pour les autres compétitions individuelles qualificatives : application du règlement sportif national.

2. COMPÉTITIONS PAR ÉQUIPES

Pour toutes les compétitions par équipes chaque club fournit un(e) arbitre du niveau de la compétition (régional(e) pour une compétition régionale, national(e) pour une compétition sélective en ligue).

À chaque absence d'arbitre une pénalité de 50€ sera attribuée au club. Seul un candidat en attente d'examen pratique exonèrera de la pénalité.

Championnat de ligue régionale par équipes mixtes 2024-2025

Lors de l'engagement une caution de 100€ sera versée pour chaque équipe

2.1. Objectifs

Poursuivre la dynamique des éditions précédentes,

Offrir aux athlètes et aux supporters des clubs du suspense et des matchs de la 1^{ère} journée à la finale : 4 journées de brassage et une finale,

Augmenter le niveau moyen du championnat,

Se conformer au règlement du championnat de France des clubs,

Faire partie des disciplines sportives avant-gardistes qui permettent aux femmes et aux hommes de concourir ensemble pour leur club,

S'adapter à la réglementation nationale,

Inclure les championnats nationaux par équipes en tenant compte des spécificités locales.

2.2. Précisions

Une poule de 9 équipes et une deuxième poule se greffant sur la première avec les équipes 2, les nouvelles équipes ou celles qui n'ont pas participé antérieurement,

Trois implantations par journée,

Chaque club organisateur doit fournir un secrétaire et un chronométreur pour aider les secrétaires membres de l'ETR. Ceci afin que chaque journée se déroule de manière optimale,

Adaptation à la table IWF pour le championnat de ligue et le championnat national.

2.3. Composition des équipes

Cinq (5) athlètes cadet(te)s/junior(e)s/seniors femmes et hommes par équipe, un seul(e), muté(e) ou un seul étranger(e)

Les U10 et U13 ne peuvent pas participer, **les U15/U17 sont soumis au règlement médical fédéral de double surclassement (cf. article 8 paragraphe d du règlement médical)**

Au minimum 2 femmes par équipe pour le championnat d'Occitanie des clubs.

Les clubs concourant à la montée en Nationale 2 femmes ou hommes pour le championnat de France des clubs participent aussi. Pour les équipes de 5 hommes ils seront classés à part. Pour les équipes de 4 femmes avec un homme ou une femme ils seront classés dans le championnat de ligue et dans le championnat national.

Toute absence d'arbitre avec l'équipe est équivalent à un forfait et entraîne 0 point pour l'équipe

2.4. Principe des Calculs

Le logiciel scoresheet fédéral comptabilise les points à la table IWF de chaque athlète de l'équipe.

2.5. Organisation des compétitions

Les matchs se déroulent entre 3 équipes ou plus, ils sont tirés au sort en début de saison,

Respect des lieux d'implantation sauf incapacité d'organiser et sous contrôle de la ligue

Les équipes 2, les nouvelles équipes ou celles qui n'ont pas participé antérieurement au championnat seront greffées sur la poule des 9 équipes afin de limiter les déplacements,

Chaque club organisateur devra disposer d'un secrétaire et d'un chronométrateur,

La pesée commence 1h30min avant le début du match et dure 1h, tirage au sort des équipes 15 minutes avant la pesée, **sauf indication contraire pesée : 13H00 compétition : 14H30**

Les athlètes féminines sont toutes pesées en premières puis les athlètes masculins dans l'ordre du tirage au sort,

Les athlètes féminines réalisent leurs 3 essais à l'arraché avant les 3 essais à l'arraché des athlètes masculins puis, leurs 3 essais à l'épaulé-jeté avant les 3 essais à l'épaulé-jeté des athlètes masculins.

2.6. Attribution des points par compétitions

Pour chaque match pour la poule et pour les équipes 2 ou les nouvelles équipes

L'équipe qui marque le plus grand nombre de points IWF remporte le match et se voit attribuer six (6) points au classement général,

L'équipe qui marque le 2ème plus grand nombre de points IWF termine 2ème du match et se voit attribuer quatre (4) points au classement général,

L'équipe qui termine 3ème se voit attribuer trois (3) points au classement général,

L'équipe qui termine 4ème se voit attribuer deux (2) points au classement général,

L'équipe qui termine 5ème se voit attribuer un (1) point au classement général,

L'équipe qui termine 6ème se voit attribuer zéro (0) point au classement général,

Les équipes incomplètes sont automatiquement classées dernière des matchs et se voient donc attribuer zéro (0) point au classement général,

2.7. Classement général par journée

Les points (6, 4, 3, 2, 1 ou 0) remportés à chaque match par les équipes sont totalisés après chaque journée et permettent d'établir le classement général,

En cas d'égalité entre 2 (ou plusieurs) équipes, la somme du nombre de points IWF marqués à chaque journée permet de départager ces équipes (point goal-average)

À l'issue des 4 journées de brassage :

Les 3 meilleurs clubs sont qualifiés pour la finale qui déterminera le champion (une seule équipe qualifiée par club)

Note : pour garantir une finale organisée de manière optimale seules les 3 meilleures équipes passent dans la finale. **Il n'y a donc que quatre journées pour les autres équipes.**

2.8. Finale

Les 3 meilleurs clubs au classement à points s'affrontent dans une finale qui détermine le champion et le podium final du championnat,

Les résultats des matchs des journées de brassage sont remis à 0,

L'équipe qui marque le plus de points IWF lors de la finale devient champion régional des clubs,

L'équipe qui marque le deuxième plus gros total prend la 2^{ème} place,

L'équipe qui marque le troisième plus gros total prend la 3^{ème} place.

2.9. Accession au niveau national

Le championnat de France des clubs fonctionne, depuis la saison 2017-2018, à la moyenne des points IWF marqués sur chaque match et n'est pas mixte.

De ce fait, pour les clubs qui souhaitent accéder en Nationale 2 femmes ou hommes, un classement à la moyenne IWF sera établi sur la base des 4 journées de brassage.

Les clubs qui le souhaitent devront donc se signaler dès le début de la saison sportive et respecter le format du championnat national dans la composition de leur équipe régionale mixte :

- Équipe féminine : 4 femmes (1 mutée ou 1 étrangère maximum), l'équipe pourra être complétée à 5
- Équipe masculine : 5 hommes (1 muté ou 1 étranger maximum)

3. ARBITRAGE

Cf. FFHM - CNA (Arbitrages des compétitions)

3.1. Compétitions individuelles régionales

L'arbitrage de ces compétitions est unique et deux arbitres sont présents un homme et une femme pour les pesées.

Pour les autres compétitions individuelles qualificatives : application du règlement national

3 arbitres nationaux désignés par la ligue

3.2. Compétitions par équipes

Pour toutes les compétitions par équipes chaque club fournit un(e) arbitre du niveau de la compétition (régional(e) pour une compétition régionale, national(e) pour une compétition sélective en ligue).

Tous les clubs participant au championnat régional doivent avoir un arbitre ou présenter deux candidats à la session de début de saison en octobre.

Les records régionaux sont enregistrés uniquement lorsque la compétition est réalisée en présence de 3 arbitres